

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«АСБЕСТОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИКУМ»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ СО

«Асбестовский политехникум»

В.А. Сулопаров

«19» сентября 2022 г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для профессии

**15.01.05 «Сварщик (ручной и частично
механизированной сварки (наплавки))»**

Форма обучения – очная

Срок обучения 2 года 10 месяцев

Рабочая программа учебного предмета ОУП.08 Физическая культура, разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (рекомендовано ФАГУ «Федеральный институт развития образования», протокол № 3 от 21.07.2015 года, регистрационный номер рецензии 383 от 23.07.2015 года ФГАУ «ФИРО»).

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «Асбестовский политехникум»

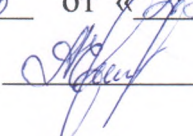
Разработчик:

Мунтян И.И., преподаватель ГАПОУ СО «Асбестовский политехникум», г. Асбест

РАССМОТРЕНО

Цикловой комиссией дисциплин профиля МЧС и физического воспитания,

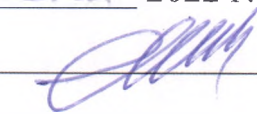
протокол № 5 от «28» июня 2022 г.

Председатель  А.Е. Емельянова

СОГЛАСОВАНО

Методическим советом, протокол № 3

«29» июня 2022 г.

Председатель  Н.Р. Караваева

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	12

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС СПО по специальности 15.01.05 «Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))» в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих служащих.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины

«Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины

«Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительной деятельностью;

спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой; введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения

здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психо-регулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

На занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, ушу, стретчинг, таэквондо, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.).

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

До начала обучения студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов по группам: спортивные, подготовительные и специальные.

В *спортивных* группах занимаются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта.

В *подготовительных* группах занимаются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

В *специальных* группах занимаются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность

обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППССЗ)

• **Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** рабочая программа учебной дисциплины относится общеобразовательному циклу

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

• **Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины**

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

При изучении идет формирование следующих общих компетенций:

ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 2. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранных языках..

Количество часов на освоение учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 381 часа в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 254 часа; самостоятельной работы обучающегося 127 часов.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	381
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	254
в том числе:	
лабораторные занятия	10
практические занятия	244
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	127
в том числе:	
самостоятельная работа с литературой и другими источниками информации	17
совершенствование двигательных навыков	110
Промежуточная аттестация в форме зачета, зачета, зачета, дифференцированного зачета	

2.1 Содержание и тематический план учебной дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1 Теоретическая подготовка			10	
	Содержание учебного материала			
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Тема 1.3 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Тема 1.4 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1	Техника безопасности на занятиях ФК. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.	2	1
	2	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь с общей культуры обучающихся и их образа жизни современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования ЗОЖ. Двигательная активность.	1	3
	3	Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью. Материнство и валеология. Вводная и производственная гимнастика. Профилактика средствами и методами физического воспитания.	1	3
	4	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность (чувство, ощущение) в развитии профилирующих двигательных качеств.	1	3

Тема 1.5 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	5	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, нормограмм, функциональных проб, упражнений - тестов физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	1	3
	6	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и	1	3

		учебного труда обучающихся учреждений НПО и СПО.		
	7	Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервноэмоционального, психологического и психофизиологического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	1	3
	8	Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.	1	3
	9	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	1	3

Раздел 2. Практическая подготовка

Тема 2.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала		32	
	1	Входная диагностика (прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, челночный бег 3*10м). Развитие двигательных качеств	4	2
	2	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (отдельные фазы прыжка). Развитие скоростно-силовых способностей.	4	2
	3	Основы техники метания гранаты. Совершенствование техники метания гранаты на дальность 500гр. (дев), 700 гр (юн) (отдельные фазы метания). Развитие силовых способностей.	4	2

	4	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег 1000 м. Техника высокого старта, стартового ускорения, бег по прямой, повороту. Развитие скоростной выносливости	4	2
	5	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег 30 м, 100 м. Техника низкого старта, стартовый разгон, бег по прямой, финиширование. Развитие скоростных способностей	4	2
	6	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Эстафетный бег, передача эстафеты. Зона передачи. Эстафета 4х100м. Развитие скоростных способностей	4	2
	7	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Эстафетный бег, передача эстафеты. Эстафета 4х400м. Развитие скоростных способностей	4	2
	8	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности. Бег 3000 м. Развитие выносливости	4	2

Тема 2.2 Баскетбол	Содержание учебного материала		42	
	1	Общие понятия игры. Совершенствование техники ведения, бросков, поворотов. Правила игры. Развитие координации.	7	
	2	Совершенствование техники передачи мяча в движении. Игра по упрощенным правилам. Развитие координации.	7	
	3	Совершенствование техники передачи мяча в движении в тройках. Игра по упрощенным правилам. 3*3. Развитие координации.	7	
	4	Совершенствование техники владения мячом. Игра по упрощенным правилам 4х4. Развитие координации.	7	
	5	Совершенствование техники перемещений в нападении. Игра по упрощенным правилам 4х4. Развитие координации.	7	
	6	Совершенствование техники перемещений в защите. Взаимодействие игроков. Игра по упрощенным правилам. 4*4. Развитие координации.	7	
Тема 2.3 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		20	
	1	Атлетическая гимнастика и формирование ЗОЖ, оздоровительные. Образовательные и воспитательные возможности атлетической гимнастики. Техника безопасности на занятиях.	4	2
	2	Комплексы упражнений на тренажерах и с отягощением на определенные группы мышц. Развитие силовой выносливости.	4	2
	3	Круговая тренировка. Развитие силовой выносливости.	4	2

Тема 2.4 Конькобежная подготовка	4	Методика составления комплекса упражнений на определенные группы мышц. Развитие силовой выносливости.	4	2
	5	Лазание по канату. Развитие силовой выносливости.	4	2
	Содержание учебного материала		29	
	1	Техника безопасности на занятиях конькобежной подготовки. Марш-бросок. Совершенствование ходьбы и бега в различных условиях пересеченной местности.	3	2
	2	Препятствия, их преодоление (снежные завалы, снежная целина). Преодоление полосы препятствий шагом.	3	2
	3	Препятствия, их преодоление (снежные завалы, снежная целина). Преодоление полосы препятствий бегом.	3	2
	4	Совершенствование техники скольжения на коньках по прямой. Подвижные игры.	3	2
	5	Совершенствование скольжения по прямой. Бег на длинные дистанции до 2000 м. Развитие выносливости.	3	2
	6	Совершенствование техники скольжения в равновесии, с изменением направления. Развитие координации.	3	2
	7	Совершенствование техники скольжения по повороту. Развитие координации	3	
Тема 2.5 Волейбол	8	Обучение техники скольжения спиной вперед по прямой. Развитие координации.	5	2
	9	Совершенствование скоростных способностей. Бег до 500м. Подвижные игры	3	2
	Домашнее задание Отработать упражнения: «пистолетик», «ласточка», «кораблик», «скрестный шаг», «волна», «фонарик» спиной вперед			3
	Содержание учебного материала		74	
	1	Общие понятия игры. Основные правила игры (жесты судей). Совершенствование стоек, перемещений. Упражнения на координацию.	4	2
	2	Обучение техники верхней передачи мяча в парах. ОФП. Учебная игра. Развитие координации.	6	2
	3	Совершенствование техники нижней передачи мяча в парах. ОФП. Учебная игра. Развитие координации.	5	2
	4	Обучение техники верхней передачи мяча в колоннах. ОФП. Учебная игра. Развитие координации.	4	2
	5	Совершенствование техники верхней передачи мяча в колоннах с перемещением. ОФП. Учебная игра. Развитие координации.	4	2

	6	Обучение техники нижней передачи мяча в колоннах. ОФП. Учебная игра. Развитие координации.	4	2
	7	Совершенствование техники нижней передачи мяча в колоннах с перемещением. ОФП. Учебная игра. Развитие координации.	4	
	8	Обучение техники верхней передачи мяча над собой. ОФП. Учебная игра. Развитие координации.	4	2
	9	Совершенствование техники верхней передачи мяча над собой. ОФП. Учебная игра. Развитие координации	4	2
	10	Обучение техники нижней передачи мяча над собой. ОФП. Учебная игра. Развитие координации.	4	2
	11	Совершенствование техники нижней передачи мяча над собой. ОФП. Учебная игра. Развитие координации	4	2
	12	Совершенствование техники верхней и нижней передач мяча в движении. Учебная игра. Развитие координации.	4	2
	13	Обучение техники нижней прямой подачи мяча, прием мяча с подачи. Учебная игра. Развитие координации.	4	2
	14	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча, прием мяча с подачи. Учебная игра. Развитие координации.	4	2
	15	Обучение техники верхней прямой подачи мяча, прием мяча с подачи. Учебная игра. Развитие координации.	4	2
	16	Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча, прием мяча с подачи. Учебная игра. Развитие координации.	6	2
	17	Совершенствование технических приемов в игре. Судейство в волейболе. Учебная игра. Развитие координации.	4	2
		Домашнее задание: Отработать: верхняя передача в парах, нижняя передача в парах, верхняя передача над собой, нижняя передача над собой, верхняя подача мяча		3
	Содержание учебного материала		47	
2Тема 2.1 Легкая атлетика	1	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (отдельные фазы прыжка) Развитие скоростно-силовых способностей.	7	2
		Основы техники метания гранаты 700 гр. (юн) (отдельные фазы метания). Развитие силовых способностей.	8	2

		Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Эстафетный бег, передача, эстафета. Зона передачи. Эстафета 4x100 м. Развитие скоростных способностей.	8	2
		Совершенствование техники бега на средние дистанции. Эстафетный бег, передача эстафеты. Зона передачи. Эстафета 4x400м. Развитие силовой выносливости.	8	2
	2	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Бег 3000 м. Развитие выносливости	8	2
	4	Итоговая диагностика (прыжок в длину с места, подтягивание, челночный бег 3x10м. Развитие двигательных качеств		2
Самостоятельная внеаудиторная работа			127	3
Совершенствование двигательных навыков				
• Упражнения для развития силовых способностей.			16	
• Упражнения для развития скоростных способностей.			16	
• Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. 7			16	
• Упражнения для развития координации.			17	
• Упражнения для развития гибкости.			17	
• Упражнения для развития выносливости.			17	
• Комплексы по ОФП и СФП.			28	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- *ознакомительный* (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- *репродуктивный* (выполнение деятельности по образцу, инструкции под руководством)
- *продуктивный* (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Требования к материально-техническому обеспечению

Оборудование:

Спортивный зал.

Стадион.

Прыжковая яма.

Граната для метания.

Мячи волейбольные.

Мячи баскетбольные.

Тренажёры для занятий атлетической гимнастикой.

Коньки

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажёры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, дополнительной литературы

Для студентов

- Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И. С.Барчукова. — М., 2010.
- Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
- Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образо-вания. — М., 2014.
- Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
- Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г.И. Физическая куль- тура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.
- Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. посо-бие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

Для преподавателей

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
- Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
- Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении из- менений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
- Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».
- Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
- Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
- Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культурав системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
- Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовымвидам спорта. Плавание. — М., 2014.

- Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
- Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
- Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
- Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В. Матвеева. — СПб., 2010.

Интернет ресурсы:

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»). www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России). www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009). **Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.** - рефераты [HTTPS://REFERAT.RU/CATEGORY/BY/TYPE/REFERATY/FIZKULTURA-I-SPORT](https://referat.ru/category/by/type/referaty/fizkultura-i-sport) - РЕФЕРАТЫ <http://www.libsid.ru/teoriya-i-metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture/-ТЕОРИЯ> И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ГАПОУ СО «Асбестовский политехникум», реализующее подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков.

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, сдачи контрольных нормативов и техники выполнения упражнений.

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине самостоятельно разрабатываются преподавателем и доводятся до сведения обучающихся не позднее начала двух месяцев от начала обучения.

Для промежуточной аттестации и текущего контроля создаются фонды оценочных средств (ФОС).

ФОС включают в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки (таблицы).

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Показатели оценки, усвоенные умения; усвоенные знания	Формы- и методы контроля и оценки результатов обучения
знать/понимать:		
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	Знает виды оздоровительных систем, профессиональных заболеваний и меры по их предупреждению, основы ЗОЖ.	Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций. Выполнение тестовых заданий
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	Знает способы контроля, оценки физического контроля и физической подготовленности.	
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	Знает правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности	

уметь:		
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики	Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Участие в соревнованиях Сдача контрольных нормативов
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	выполняет простейшие приемы самомассажа и релаксации	
проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	Проводит самоконтроль во время занятий	
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	Преодолеывает препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	
выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	Применяет приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки	
	самостраховки	
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	Осуществляет сотрудничество	
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;	Выполняет контрольные нормативы по видам спорта	

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:		
повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;	использует приобретенные знания и умения в области повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;	Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Участие в соревнованиях Сдача контрольных нормативов
подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;	использует приобретенные знания и умения в подготовке к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;	
организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;	использует приобретенные знания и умения в организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;	
активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	использует приобретенные знания и умения в активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	

Ведение.	Знание современного состояния физической культуры и спорта.
Физическая	Умение обосновывать значение физической культуры для
культура в	мирования личности профессионала, профилактики
общекультурной и	профзаболеваний.
профессиональной	Знание оздоровительных систем физического воспитания.
подготовке	Владение информацией о Всероссийском физкультурно-
студентов СПО	спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1. Основы	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным
методики	занятиям.
самостоятельных	Знание форм и содержания физических упражнений.
занятий	Умение организовывать занятия физическими
физическими	различной направленности с использованием знаний
упражнениями	особенно-
	стей самостоятельных занятий для юношей и девушек.
	Знание основных принципов построения самостоятельных
	заня-
	тий и их гигиены
2. Самоконтроль,	Самостоятельное использование и оценка показателей
его основные	функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического
методы, показатели	раз-
и критерии оценки	вития, телосложения, функционального состояния
	организма,
	физической подготовленности.
	Внесение коррекций в содержание занятий физическими
	упражнениями и спортом по результатам показателей
	контроля
3.	Знание требований, которые предъявляет
	профессиональная
Психофизиологиче-	деятельность к личности, ее психофизиологическим
ские основы	возможно-
учебного и	стям, здоровью и физической подготовленности.
производственного	Использование знаний динамики работоспособности в
труда. Средства	учебном
	году и в период экзаменационной сессии.
	Умение определять основные критерии нервно-
	эмоционального,
	психического и психофизического утомления.
физической	Овладение методами повышения эффективности
культуры в регули-	производствен-
ровании	ного и учебного труда; освоение применения аутотренинга
	для
работоспособности	повышения работоспособности

4. Физическая	Обоснование социально-экономической необходимости специ-
культура в	альной адаптивной и психофизической подготовки к труду.
профессиональной	Умение использовать оздоровительные и профилированные ме-
деятельности	тоды физического воспитания при занятиях различными видами
специалиста	двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для
	профилактики профессиональных заболеваний.
	Умение использовать на практике результаты компьютерного
	тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, пси-
	хофизиологических функций, к которым профессия (специаль-
	ность) предъявляет повышенные требования
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
<i>Учебно-методические</i>	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболева-

<i>занятия</i>	ний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>	

1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега накороткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов
2. Лыжная подготовка	Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода схода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: рас- делении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при заняти-ях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях
Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов(на уровне учебных действий)
3. Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производствен-
	ной гимнастики

4. Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировки пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации
5. Плавание	Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине. Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме. Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему. Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне. Освоение самоконтроля при занятиях плаванием
Виды спорта по выбору	Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений
1. Ритмическая гимнастика	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий
2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля

4. Дыхательная гимнастика	Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы. Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой. Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях
---------------------------	---

5. Спортивная аэробика	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в дина-мике). Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности
Внеаудиторная самостоятельная работа	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в ди- намике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности

ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/ п	Физичес- кие способно- сти	Контроль ное упражнен- ие (тест)	Возрас- т, лет	О ц е н к а					
				Ю но ши			Деву шки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	1 6 1 7	4,4 и вы- ше	5,1–4,8 5,0–4,7	5,2 и ни- же 5,2	4,8 и вы- ше 4, 8	5,9–5,3 5,9–5,3	6,1 и ни- же 6, 1
2	Координацион- ные	Челночный бег 3×10 м, с	1 6 1 7	7,3 и вы- ше	8,0–7,7 7,9–7,5	8,2 и ни- же 8,1	8,4 и вы- ше 8, 4	9,3–8,7 9,3–8,7	9,7 и ни- же 9, 6
3	Скорост- но- силовые	Прыжки в длину с места, см	1 6 1 7	230 и вы- ше	195–210 205–220	180 и ни- же 19 0	210 и вы- ше 21 0	170–190 170–190	160 и ни- же 16 0
4	Выносливость	6-минутный бег, м	1 6	1500 и выше	1300– 1400	1100 и	1300 и выше	105 0– 120	900 и ниж

						ниже		0	е
						1100			
			1 7	1500	1300– 1400		1300		900
								105 0–	
								120 0	
5	Гибкость	Наклон впередиз положения стоя, см	1 6 1 7	15 и вы ше 15	9–12 9–12	5 и ни же5	20 и вы ше 20	12–14 12–14	7 и ни же 7
6	Силовые	Подтягиван ие: на высокой перекладине извиса, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине извиса лежа, количество раз (девушки)	1 6 1 7	11 и вы ше 12	8–9 9–10	4 и ни же4	18 и вы ше 18	13–15 13–15	6 и ни же 6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Т е с т ы	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,3 0	14,0 0	б/в р
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,5 0	27,2 0	б/в р
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,0 0	52,0 0	б/в р
4. Приседание на одной ноге с опорой о с	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	19 0
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокойперекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях(количество раз)	12	9	7

9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины(количество раз)	7	5	3
- Гимнастический комплекс упражнений: • утренней гимнастики; • производственной гимнастики; • релаксационной гимнастики(из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Т е с т ы	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,0 0	13,0 0	б/в р
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19.00	21,0 0	б/в р
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/в р
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	16 0
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	2 0	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8, 4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0